

賽程	編號	組別	姓名(游)	姓名(白)	姓名(跑)

2014 臺南烏山頭水庫鐵人三項錦標賽

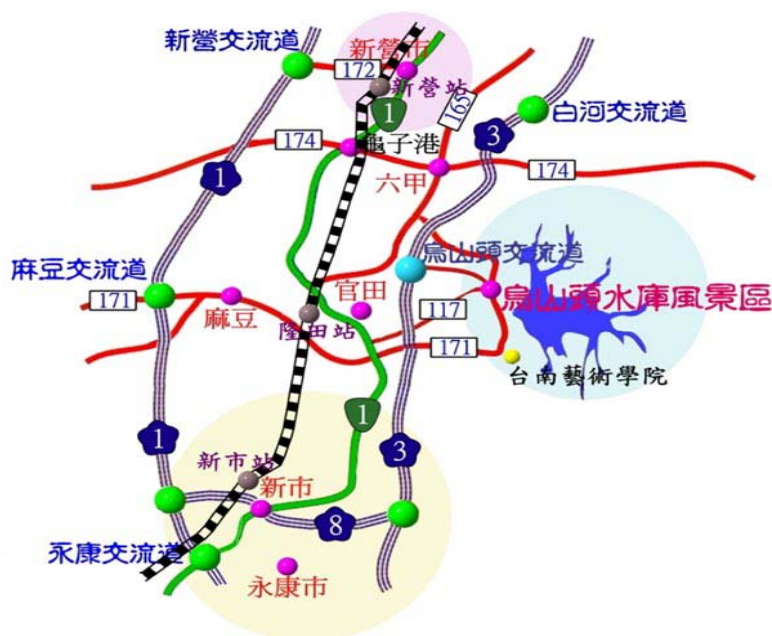
選手參賽通知單 (報到時請攜帶本通知，節省時間<代辦亦同>)

- 半程及接力賽 報到時間：4月12日(星期六) 10:00~12:00
青奧選拔驗車時間：11:30~12:00
開賽時間：13:00
- 全 程 賽 報到時間：4月12日(星期六) 15:00~17:00
菁英組驗車時間：16:00~17:00
全 程 賽 補 報到時間：4月13日(星期日) 06:00~07:00
菁英組補驗車時間：06:30~07:00
開賽時間：8:00
- 報 到 地 點：烏山頭風景區管理處 (官田區嘉南里68-2號)
- ◎賽事當天選手請憑「參賽通知單」免費入園，家屬以優惠價 60 元購票入場(保險及清潔費，原價 200 元)，停車費另計。
- ◎開放試游時間：4/12 11:00-11:30、15:30-16:00、4/13 7:00-7:30，敬請配合時間下水，期間將安排救生員戒護。
- 注意事項：
 1. 選手有義務在賽前瞭解路線、路況及相關規定，注意自身安全並維護他人安全，如因個人過失造成他人傷亡或損害時，仍須負法律責任與賠償責任。
 2. 請自備鐵人服(或泳衣)、泳鏡、自由車、水壺(車架上不可使用礦泉水瓶)、安全帽、跑鞋等比賽裝備，比賽時必須使用大會提供之泳帽(各梯次顏色不同)。
 3. 報到流程：①報到(分團體、個人)領取參賽物資②車貼、帽貼貼好③將自由車放至轉換區④至開幕舞台前檢錄(書寫選手編號上臂請勿塗抹防曬油)⑤按下水梯次下水。
 4. 半程及鐵三角接力→游泳1圈(晶片感應)→自由車2圈(晶片感應)→路跑2圈(信物3個)
全 程→游泳2圈(晶片感應)→自由車4圈(晶片感應)→路跑4圈(信物7個)
 5. 比賽使用進口晶片計時，報到時每人暫繳1,000元「晶片押金」，賽後於終點「晶片退費區」將晶片(含束帶)繳回並領回押金。遺失晶片須照價賠償新台幣壹仟元正。
 6. 下水前，請按梯次號碼集合並配戴大會發給的泳帽，依照裁判引導迅速就位。
 7. 下水後，前50公尺必須使用捷泳(自由式)前進，禁用蛙式。
 8. “浮標組”選手為最後一梯次下水，不可提前下水，否則取消資格。(魚雷浮標請自備)。

9. 轉換區進出皆管制，確保選手愛車的安全，因此比賽未結束前禁止取車。比賽期間大會盡力保護選手比賽用車，但如遭竊難補償，若有需要請自行投保失竊險。
10. 競賽時，禁用MP3、耳機等，並請保持警覺，注意路況、車輛、人員、動物以策安全。
11. 請選手請衡量自身體能狀況，量力而為，活動前一日應充足睡眠，建議賽前至少2小時用餐，現場只能做必要緊急醫療救護，若選手有疾患引起之病症，不在保險範圍內。大會保險均以「公共意外」所受之傷害做承保範圍理賠，本次活動為每位選手投保新台幣300萬元之「公共意外險」。
 - ☞選手如需較高之保障請自行加保。
 - ☞大會負責傷後理賠作業，協助選手申請保險理賠，但無法提供傷害補償金或慰問金。
 備註：特別不保事項（請參閱競賽規程）
12. 如身體不適或體力不支，請立即脫下泳帽揮動並呼叫，救援順序如下：
 - (1)自救(抱緊浮球或浮台)
 - (2)呼叫鄰近選手及救生員(請選手發揮愛心搭救)
13. 為維護選手安全及競賽品質，將依照時限關賽，請加強練習，提升實力，享受比賽樂趣。
14. **半程賽及接力賽**：「游泳」最後一梯下水後，限時30分鐘完成、「自由車」限時60分鐘完成、「路跑」限時40分鐘完成，合計2小時10分完成比賽。
15. **全程賽**：「游泳」最後一梯下水後，限時60分鐘完成、「自由車」限時100分鐘完成、「路跑」限時80分鐘完成，合計4小時完成比賽。
16. 頒獎典禮前備有豐富摸彩大獎：Bigfish折疊車(20,000元)、公路車座墊(11,200元)…等，歡迎踴躍參與，抱得大獎歸(品項以現場公告為主)。

■ 活動流程：**請參閱網站公告之競賽規程**

■ 交通事項：請參閱交通路線圖



■ ▶ 大眾運輸:

- ◎興南客運：台南→←烏山頭水庫（嘉南里）
- ◎台灣鐵路：隆田車站→轉搭計程車→烏山頭水庫

■ ▶ 自行開車:

- 一、經由中山高速公路
- ◎台北南下：新營交流道→新營市→龜仔港→六甲（174 號縣道）→烏山頭水庫
- ◎高雄北上：永康交流道→新市→官田路口（117 號鄉道或 165 號縣道）→烏山頭水庫
- 二、經由南二高
- ◎南二高→烏山頭交流道(329km 六甲-官田交流道)→烏山頭水庫